

令和7年8月 献立表

新宿区立四谷子ども園

日・曜日		午前おやつ		昼 食		午後おやつ	
		献立名	献立名	使用食材		献立名	使用食材
1・29	金	牛乳 バナナ	パン 鶏肉とポテトの オーロラソース グリーンサラダ 冬瓜のスープ	ロールパン 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ きゅうり ブロッコリー 油 砂糖 塩 酢 冬瓜 人参 塩 醤油		牛乳／果物 きな粉おにぎり	牛乳／西瓜 米 きな粉 砂糖 塩
2・30	土	ヨーグルト	ご飯 生揚げのそぼろあん 豚汁	米 鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豚肉 じゃがいも 玉葱 小松菜 油 味噌		牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん類 菓子
4・18	月	ヨーグルト	ジャーチャー麺 ポテトサラダ 大根のスープ 果物	生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 片栗粉 ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌 じゃがいも 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢 大根 オクラ 塩 醤油 バナナ		牛乳／果物 小松菜おにぎり	牛乳／みかん類 米 小松菜 油 砂糖 醤油
5・19	火	牛乳 菓子	ご飯 豆腐チャンプルー もやしのスープ 果物	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 かつお節 油 塩 こしょう 醤油 もやし ブッキーニ 塩 醤油 西瓜		牛乳／果物 ほうれん草 蒸しパン	牛乳／バナナ 牛乳 ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
6・20	水	牛乳 バナナ	わかめとじゃこのご飯 鶏肉のさっぱり煮 ボイルキャベツ 野菜のお浸し かぼちゃの味噌汁	米 生わかめ じゃこ ごま 酒 塩 鶏肉 生姜 砂糖 酢 醤油 キャベツ 人参 もやし 小松菜 醤油 かぼちゃ えのきだけ 味噌		牛乳／果物 カラフル スパゲッティ	牛乳／キウイフルーツ スパゲッティ 人参 玉葱 ウインナー ブロッコリー 粉チーズ オリーブオイル 油 塩 こしょう
7・21	木	牛乳 みかん類	パン 魚のカレー風味揚げ トマト 春雨サラダ チキンスープ	ロールパン 魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉 トマト 春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 酢 醤油 鶏肉 じゃがいも レタス 塩 醤油		牛乳 ゆで とうもろこし 菓子	牛乳 とうもろこし 菓子
8・22	金	牛乳 菓子	★8日はしんじゅく野菜の日★ 豚肉の味噌焼き丼 冬瓜のずんだあんかけ 豆腐のすまし汁 果物	米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌 冬瓜 人参 枝豆 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 葱 小松菜 塩 醤油 バナナ		牛乳／果物 ライス お好み焼き	牛乳／みかん類 米 かつお節 青のり 卵 油 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース
9・23	土	ヨーグルト	煮込みうどん 鶏肉とじゃがいもの煮物 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 みかん類		牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
12・26	火	牛乳 みかん類	夏野菜のカレーライス 大根としらすのサラダ 果物	米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも なす ピーマン トマトピューレ ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 大根 きゅうり 人参 しらす干し 油 塩 酢 醤油 バナナ		牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
13	金	牛乳 菓子	ご飯 肉じゃが 切干大根の甘酢和え 玉葱の味噌汁	米 豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 切干大根 人参 キャベツ 砂糖 塩 酢 玉葱 干し椎茸 味噌		牛乳／果物 黒糖麴ラスク	牛乳／みかん類 麴 バター 油 黒砂糖
14	木	ヨーグルト	ツナチャーハン かぼちゃサラダ 葱のスープ 果物	米 玉葱 人参 ツナ缶 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 醤油 かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 葱 生わかめ 塩 醤油 みかん缶		牛乳／果物 米粉豆乳ケーキ	牛乳／バナナ 豆乳 レーズン 米粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 塩
15	金	牛乳 菓子	高野豆腐のスパゲッティ ミートソース風 人参とコーンの甘煮 じゃがいものスープ ヨーグルト	スパゲッティ 高野豆腐 大豆水煮 玉葱 人参 トマトピューレ 粉チーズ 小麦粉 オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース／人参 ホールコーン缶 砂糖 塩 じゃがいも キャベツ 塩 醤油 ヨーグルト		牛乳／果物 梅おにぎり	牛乳／パイン缶 米 梅干し 酒
16	土	牛乳 菓子	ご飯 車麴とじゃがいもの含め煮 大根の味噌汁	米 車麴 じゃがいも 人参 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌		牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん缶 菓子
25	月	ヨーグルト	ご飯 鶏肉の香味焼き ボイルキャベツ ナムル 玉葱の味噌汁	米 鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 ごま油 砂糖 醤油 玉葱 しめじ 味噌		牛乳／果物 キャロット ホットケーキ	牛乳／バナナ 牛乳 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
27	水	牛乳 菓子	ツナチャーハン かぼちゃサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	米 玉葱 人参 ツナ缶 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 醤油 かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 豆腐 葱 生わかめ 塩 醤油 ヨーグルト		牛乳／果物 チーズチヂミ	牛乳／梨 ピザ用チーズ キャベツ ニラ 桜えび 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 醤油 酢 砂糖
28	木	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 煮魚 ボイルチンゲン菜 切干大根のカレー炒め 油揚げの味噌汁	米 魚 酒 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 切干大根 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 醤油 カレー粉 なす 油揚げ 味噌		牛乳／果物 スイート パンプキン	牛乳／バナナ かぼちゃ 生クリーム バター 砂糖

※都合により献立を変更することがあります。

※毎食（昼食、おやつ）、麦茶を提供します。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

暑い日が続いています。水分やビタミンをたっぷり含んだ夏野菜は夏バテ防止にもぴったりです。トマト、ピーマン、とうもろこしなど旬の食材を食べて、元気に楽しく過ごしましょう。

		1～2歳児		3歳以上児	
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g	
	平均	467kcal	18.7g	545kcal	21.2g